

修心，德国柏林，2014年4月12日 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=BmtwAt-9IwU>

讲师：

所以，我
是
Al。
对于
那些
资深的佛法学生来说，这是
另一个关于「洛」的教导，你们可能已经
听过无数
遍了，但或许应该再听上
百万
遍。我
自己也应该反复思考这个教导无数
遍。
感谢你们给我这个机会，让我
注意到「洛」的存在，并
准备向你们讲述
这个「
洛」。但对于那些
新来的人，
我希望这至少能让
你们对
佛教徒的修行方式
或他们应该做的事情有一个大致的了解。「
洛」这个字
本身就蕴含著深刻的
讯息，它
显示心是可以
训练的。很多时候，
这种心是可以训练的意识被

忽视或视为

理所当然。实际上，它的意义远不止于此。在

儿童课程中，例如

学校的教科书中，应该

提到

我们拥有心这一事实。当然，

我并不是要

谈论心的非常

复杂和

科学的方面，

但我认为我们的孩子必须

从小就学习

我们拥有心。我认为这很

重要。

了解这个

资讯很重要：我们比

机器略胜一筹。不仅如此，我们拥有

心智，我们自己有心智，其他人

也有心智。

而且，

心智并不像表面看起来那么简单，这一点也值得了解。它

非常复杂，包含著

一种叫做感觉的东西。

感觉会创造情绪，而所有这些最终都会

塑造

性格。我认为，

告诉我们的孩子「我有感觉」这件事非常重要。

即使只是知道

我们拥有心智，

我认为这本身就已经是人生的重要部分。

我们甚至不需要

得出心智究竟是什么的结论，

它可以像得出「

我们拥有

生命」这样的结论一样模糊。例如，你和我，
我们难道不会认为自己拥有
生命吗？

即使当我们说「我的生命」时，这种说法如此模糊，
我们并不真正了解自己在说什么，
但它仍然有所
帮助。

拥有生命的概念赋予你力量，
你
知道，这就像是一种
动力。

所以，对于那些
完全不了解佛教的人，
我想

指出的是，在
佛教中，心智非常重要。

从行销的角度来看，
这是一个非常明智的
举动，

因为它非常神秘，但又不像
神那样遥不可及。

你看，它离
你很近，但仍然很神秘，因为
你并不真正了解它，你甚至不
知道自己拥有它。

所以，这就像

打开潘朵拉

魔盒一样。谈论心灵是无穷无尽的，
许多人得出结论，

佛陀的教义在心灵方面有著非常
有价值的技巧和
结论。

所以，那些在我们面前、
你身后、我面前的人，

他们思考和谈论的都是心灵。

他们写了一卷又

一卷关于

心灵的著作，提出了

大量的细微差别、类比

和

隐喻来谈论心灵。你

知道，你知道那个坐在

地上的人，呃，从……呃，

从你的……从左到右……呃，

坐在地上。哦，实际上，就是这个

人，戴著眼镜。

我从他那里得到了一些教导，

他传授了他的老师的老师教给

他的东西。他用的一个隐喻

是，你必须…

以至于你的心智如此，直到你的心智达到那种状态，当

你与

世界互动时，你的心智就像一只

苍蝇落在马

屁股上，我们不知道他在说什么，

这是什么？呃，因为藏族文化，

你知道，我们也有所有

这些文化包袱，有时我们

不敢问，你知道，像一些

琐碎的问题，很多时候，几个月

我都不敢问那是什么。但有一次，

我鼓起勇气问他，这

马屁股和

苍蝇是什么意思。你看，这就是妙处，

因为他的老师

主要教的是罽丸，罽丸有牛，你知道，

然后他们有马，

马的屁股很光滑，很小，你知道，滑溜溜的，苍蝇落在上面的时候会滑一下。

所以这个比喻是这样的：我们必须训练我们的心智，以至于我们的心智在与事物互动时会稍微滑一下，而不是滑一下。此刻，我们的心智就像一头腹泻的牛，它就像……

我们看到某样东西，它就黏在上面了。既然我们在聊这些人，那么最右边的那个人，也就是我右边那个人，他给了我一本，一本印在木板上的木刻书，很厚，内容是关于心智训练的，从幼儿园级别一直到最高级别。这本书的书名叫做《光》，简单来说就是「别担心，要快乐」。它一步一步教你如何不担心。

然后这个人，这对我来说意义重大，就是从右边数到第三个，这个人，我以前叫他“宇宙先生”，因为我是个精通梵行的人，一个正在努力修行的梵行者。你可能会惊讶，但我很自豪地和

你分享，作为梵行者，我们应该把我们的上师想像成佛陀，而我把我的上师想像成阿罗陀。对我来说，当我把他想像成阿罗陀时，几乎是自然而然的。我无法把他想像成上师，这

需要时间，你可能会觉得我脑子里只有一些
音乐
教义，
嗯，
他教的很多东西，如果我没记错的话，就是
我们要讲的，我肯定
以后会想起来的。
事实上，他的上师
J写了一本非常优美的《罗摩衍那》，嗯，
多丽丝昨天给我看过那
本书，这
让我想到，也许这就是
我今天用来讨论《罗摩衍那》的文本。
中间的那个人被
认为是非常非常
英俊的男人，外表非常俊美。
事实上，一位
僧侣曾经把他误认为是
戴帽子的那个人，是的，是
他的妻子。
这位僧侣第一次见到他时，
在哈萨，他看到Ch Ch，然后就在
他的床上，同一张
床上坐著一位美丽的女子。
他最近听说Ch Ch
结婚了，嗯，他说，哦，是的，
这一定是，这一定是，这一定
是那位女子。
嗯，他去接受Ch Ch的祝福，
Ch Ch也表示要接受这位女子的祝福。
你知道，藏族人也很有种族主义
和性别歧视。他，哦，好吧，
一位女士的祝福，哦，为什么不呢？
既然Ruchi这么说，为什么

不呢？于是他就接受了。他仍然不知道，
几天后，他听说Chil正在
接受一位大大师的教导，
然后他说，你知道，我对这位大师并没有特别的
虔诚，
但如果Chil能接受他的教导，那他一定很
优秀。于是他去了，在那里，那位女士正
坐在电话旁，
而真正的妻子恰好就是
左边第一位，
我不得不说，她简直就是
LO的化身，该怎么说呢，LO的化身，
出身贵族
家庭。嗯，
如果你看看
她今天的地位、
成就和行为，如果
你仔细观察这一切，你会
看到她漫长
人生的副产品。无论如何，心灵训练非常重要。
为了那些
不熟悉的人，我也会尽量让
这次活动更注重实作。
所以，让我们开始
练习的第一步，没有任何宗教内容，
请
坐直。我不想让你们
祈祷，我不是要你们
祈祷，我不是要你们祈祷。让你想
一些
特定的事情，我要求的只是坐著，坐著，只是
坐著。
实际上，甚至不需要坐直，就
坐著，不需要冥想，不需要念诵

咒语。好了，
你刚才做的，信不信由你，就是
基础，最基本的
思考训练。我没有让你
祈祷，没有冥想，没有让你
特别专注于某件事，
没有让你专注于
能量或
光线的感觉，只是
坐著。信不信由你，这是一种
我们所有
祖先鼓励和教导了2500年的技巧。如果你觉得这
真的能训练我的思维，这种怀疑确实很……
嗯，我理解你的
怀疑，当然，这取决于
你有什么怀疑。但如果你真的怀疑，就像是受到了惊吓，
哇，这真的能改变
我的思维吗？你知道，就这么坐著，这就是
你
踏上通往简朴之路的开始，这条路
非常
宝贵。我认为这种技巧也应该
在学校推广，只需要一两分钟。
它与宗教无关，正如你所
看到的，它是如何运作的，如此之多。
如果
我只列举
几个原因，它为什么
有效，你知道，
几个，是的，显而易见的一点是，它能让你放松，
但也
会让你不安。非常重要的一点是，它会
让你有点麻木，它会让你感觉很舒服，
你知道，只是坐著很舒服，但它也会让你感到无聊，这一点很重要，非常重要，非常重要，让你感到

无聊，非常重要，不要沉迷于娱乐，而是真正经历那种低谷。你知道，当你坐著的时候，它会让你感到回家，

但更重要的是，它会让你感到孤独，绝对重要，你必须感到孤独，因为你很孤独，在这个世界上只有你，只有你，我们需要与这种孤独感保持联系，

你

知道，我们需要与这种孤独感保持联系。哦，还有很多原因，我可以继续说下去。当你坐著的时候，它会让你感觉到你找到了方向，但它也会让你感到沮丧，而这种沮丧感也很有价值。

我自己也是个悲观主义者，我一直以来都在谈论正面和负面的事情，我会倾向于负面的一面，那就是沮丧。

非常宝贵，只是想让你知道这一点。你知道，我觉得这就像鼻涕，你知道，一两滴出来可不好受，完全喷出就太糟糕了，那才是真正的深渊。当然，我认为「

忧郁」这个词含义很广，所以也许我在这里有点误导你了。好吧，

正如我所说，我会简要地介绍心灵训练屋，以及渴望训练心灵的必要性。相当一部分渴望是必要的，还有训练心灵的目的，最终目标，也就是定义它的关键。如果你的最终目标只是放松，让自己从压力中解脱出来，比如说那种暂时的压力，那么实际上，

你在佛教教义中发现的那些冗长的教义，来自像他们那样的人，都是浪费时间。

我的意思是，

你不需要费心去学习所有这些，你可以从任何瑜伽中心获得，也许他们也能教你。

你知道，冥想现在很流行，我的意思是，不是非常流行，

但确实很流行。所以，相当一部分人想要训练心灵，想要训练心灵，还有一些……某种程度上来说，训练心智的方向是什么？目的是什么？

这很重要。你知道，我们这里主要讲的是给经验丰富的修行者听的，所以对一些新手来说可能有点困惑。但因为我们的听众群比较多元化，

所以我别无选择。你知道，我常听到一些老

修行者说：「我有很多愤怒，我有很多嫉妒，我有很多偏执，我还没能控制住我的心智。」当

我听到

这些话时，我有时会告诉他们，这非常微妙，非常微妙。所以我有时会告诉他们，也许我们身为灵性修行者，过度强调训练心智是为了避免成为那种……该怎么说呢，脾气暴躁、像蛇一样的人，但这在证悟过程中并不重要。

你知道我在说什么，这可能有点偏离正轨。我听到有人说，他们最根本的愿望是成为好孩子，但谁在乎你是好孩子还是好孩子呢？这对证悟并

没有太大帮助。现在，如果这是你的

目标，如果开悟是你最终的目标，当然，我不是说要你放纵自己，把所有情绪都一股脑地倾泻而出。

无法控制的情绪永远都是不划算的，它代价太高，太昂贵，太不经济了。你真的需要把这纳入你的预算计划，想想你应该拥有多少情绪，因为它可能会导致你取消下一次假期。但我试图强调的是解脱的目标。是的，现在我们触及了一个非常重要的主题：我们真的相信解脱吗？当然，从诗意的、情感的等等方面来说，是的，开悟，等等等等。但是，我们必须认真思考，并培养对解脱的某种信任。解脱是可能的。实际上，我必须感谢许多西方人，因为我作为一个藏族和佛教徒，我本质上是一个种族主义者。但这些年来，我遇到了许多非藏族、非佛教徒，他们一直在努力修行佛法。是的，我当然印象深刻。他们正在变成乖孩子，但这并非真正的原因。他们中的许多人都有一种非常特殊的信念——该怎么说呢？这很难用语言表达——那就是不相信事物的表象，而是相信超越表象的东西。我注意到，很多西方佛法学生都有这种信念，这对我来说是一种莫大的鼓励。当然，这种信念并非持续不断，而是时有时无。但这已经很好了。有些修行者开始意识到，有些事物就像沙堡，他们不再像过去那样牢牢抓住某些东西。我说的甚至不是法拉利或劳力士手表，而是那些对白宫深恶痛绝的人。现在，人们开始意识到，对白宫的憎恶就像一座沙堡，这并非成就，尤其对左翼极端分子而言。如果你问我是否已经获得解脱，我的回答是：没有，这是肯定的。但我对解脱的信念更加坚定，原因有很多，其实它很简单，就在你眼前，就在你内心深处，只需要稍微改变态度。就像这样，近在咫尺，就像你近距离地看著它一样。改变视角，然后慈悲之心就变得有意义了，因为在慈悲之前，会有一种挫败感，你会想：哇，你知道吗，这怎么可能？它就这么大，而我和其他人却做不到。你

明白我的意思吗？顺便说一句，
我觉得我好像在用自己的
语言说话，而且我
其实是在解读文本，
只是用一种
非常奇怪的方式来诠释。
因为「
来」这个字非常重要，
事实上，密宗修行者经常使用它。
你如何翻译它？
它的元素是……是的，“来”
实际上也是英语
单字“
come”，它也指那个意思。你
明白吗？我是认真的，我没有胡说八道。
你明白我的意思吗？
那种“来”不是“来”，是的，它确实指的就是
这个，但我们
现在先把这个留给密宗人士讨论吧。「
来」是一种…你知道的，你知道的。总之，这和
我刚才说的有关，
解脱是如此可能，
事实上，「可能」这个词已经不足以形容了，解脱
唾手可得。这就好比你想要一公斤黄金，如果有人给你一公斤未经加工的金块，你应该高兴地接受，
就像得到一公斤黄金一样，你不应该抱怨它不闪亮，你不应该抱怨，因为当你抱怨的时候，就会
有人把
它
抢走。当然，这里没有人会
像其他
东西那样把它抢走。
这就是为什么你知道，那些高高在上的神明
看著我们这些像你我一样的人，
基本上只是一堆垃圾，但他们并不认为我们是一堆
垃圾，对他们来说，我们是金块，他们对此感到

满意，他们不会索要，他们

不会……甚至想问这

真的是金子吗？

你知道，这些人充满慈悲，这就是他们与我们的关系。因为那样的话，我们就像资产一样，就像投资一样，我们拥有正确的资产，资产，资产。顺便说一句，他们甚至跟你提到这一点，如果你懂得倾听——当然，这

不是我的原话——如果你

现在能听懂，当你走出去，

如果你能在

理智上把这些人看作

资产，某种思维训练就会

发生。这只是简单的投资，你什么都

不用花，就能得到

一切。现在你来到这里是为了

菩萨，你知道，你知道诸如此类的事情，

呼吸

也是一种利益其他众生的行为。

所有这些，你可以把它听作

非常诗意，非常……你知道，就像是

对菩萨的赞美，但这

没有意义。这会让你意识到，你有充分的理由好好吃饭，你有充分的理由选择合适的口红、合适的保湿霜，甚至是抽脂或整形手术等等，因为你在这里经营著一家非常大的公司。这里利润丰厚，这非常重要，所以别吃太多香肠，

你要长寿，你要

健康，因为

到处都有金块。现在几点了？

午餐什么时候吃？好的，我们有大约15分钟的

休息时间。